

**HUBUNGAN PERNIKAHAN JARAK JAUH (*LONG DISTANCE MARRIAGE*) DENGAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN PT WIJAYA KARYA (PERSERO) TBK
(PROYEK PEMBANGKIT LISTRIK TENAGA MESIN GAS 50 MW SUMBAWA)****Oleh:**

Budi Purwanto; Ivon Arisanti; Ayuning Atmasari
Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa
Email: budipurwantosi@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to know the relationship between long distance marriage and *working* stress on *employees* at PT Wijaya Karya (a project of gas engine power plant 50 MW Sumbawa). This research use correlative quantitative method and psychology scale as an instrument to collecting data. That is likert scale, which it means scale long distance marriage based on aspects couple relationship and working stress based on aspects working stress that had been compiled by the researcher. The result of this research show that there is a positive correlation and the significance between long distance marriage and working stress of employee by value correlation of co-efficient 0,576 and p by 0,0001 / $p < 0,05$ which is mean the higher employees' long distance marriage, so the higher employees' working stress and vice versa. The lower employees' long distance marriage, so the lower employees' working stress.

Key words: *Long Distance Marriage, Working Stress, Employees*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pernikahan jarak jauh (LDM) dengan stres kerja pada karyawan PT Wijaya Karya (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin gas 50 MW Sumbawa). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, bersifat korelasional. Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai instrumen pengumpulan data, yaitu menggunakan bentuk skala likert, dimana dalam penelitian ini menggunakan skala *long distance marriage* berdasarkan aspek-aspek hubungan berpasangan dan stres kerja berdasarkan aspek-aspek stres kerja yang disusun sendiri oleh peneliti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan (korelasi) positif dan signifikan antara *long distance marriage* dan stres kerja karyawan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,576 dengan nilai p hitung = 0,0001 / $p < 0,05$ yang berarti semakin tinggi *long distance marriage* karyawan, maka semakin tinggi pula stres kerja karyawan, dan begitupun juga sebaliknya. Semakin rendah *long distance marriage* karyawan, maka semakin rendah pula stres kerja karyawan.

Kata Kunci : *Long Distance Marriage, Stres Kerja, Karyawan.*

PENDAHULUAN

Seperti kita ketahui bersama bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan manusia lain dalam menjalani kehidupannya. Salah satunya ialah membutuhkan lawan jenis untuk menjadi pasangan yang menemaninya didalam kehidupannya. Hal ini dikarenakan manusia memiliki kemauan atau hasrat untuk mencintai dan dicintai oleh lawan jenis, sebagaimana yang diutarakan Maslow (Litiloly & Swastiningsih, 2014), bahwa kebutuhan manusia untuk dicintai dan dimiliki terwujud dalam beberapa hal, seperti: dorongan untuk bersahabat, keinginan untuk memiliki pasangan dan keturunan, kebutuhan untuk melekat pada sebuah keluarga, lingkungan bertetangga atau berbangsa.

Atas penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk memenuhi kebutuhan manusia yang memiliki keinginan akan dicintai dan dimiliki salah satu caranya ialah dengan melaksanakan pernikahan.

Ketika menjalani kehidupan perkawinan, setiap manusia pasti memiliki keinginan yang sama yakni keinginan memiliki rumah tangga yang harmonis dan bahagia. Namun, dalam menjalaninya tidaklah mudah, karena akan ada rintangan-rintangan yang muncul dengan berbagai macam permasalahan, seperti permasalahan

ekonomi, anak, kesehatan dan pekerjaan (Margiani & Ekayanti, 2013).

Perkembangan ekonomi dunia di era globalisasi mengakibatkan beberapa kebutuhan di negara berkembang menjadi meningkat. Hal ini membuat individu yang telah menjalin hubungan pernikahan termotivasi dan dituntut untuk memperoleh pekerjaan dan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Namun, dalam memilih pekerjaan tidaklah mudah, karena sedikitnya lapangan pekerjaan yang tersedia, akibatnya banyak individu yang dituntut untuk bekerja di luar daerah karena tuntutan pekerjaannya sehingga banyak pasangan suami istri yang dituntut dan memutuskan untuk menjalin hubungan pernikahan jarak jauh dengan pasangan dan keluarganya atau yang sering disebut dengan *Long Distance Marriage*.

Menurut Pistole (Ramadhini & Hendriani, 2015) *Long Distance Marriage* adalah situasi pasangan yang berpisah secara fisik dan salah satu pasangan harus pergi ke tempat lain demi suatu kepentingan, sedangkan pasangan yang lain harus tetap tinggal di rumah. Kepentingan yang dimaksud bisa disebabkan oleh tuntutan ekonomi, pekerjaan dan pendidikan. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan yang dikatakan oleh Kaufmann (2000), bahwa faktor-faktor yang

menyebabkan individu menjalani hubungan jarak jauh ialah faktor pekerjaan dan pendidikan.

Glotzer dan Federlain (Rubyasih, 2016), menyebutkan kondisi yang paling sulit bagi pasangan jarak jauh adalah merasakan ikatan emosi dengan pasangannya, karena sedikitnya melakukan rutinitas bersama dan kurangnya keintiman diantara pasangannya. Kurangnya keintiman dan kedekatan dapat mengakibatkan konflik dalam menjalani hubungan. Suatu hubungan yang dijalankan tanpa adanya keintiman dapat menimbulkan ketegangan dan kesulitan.

Konflik yang dialami dalam menjalani suatu hubungan akan mengakibatkan timbulnya rasa tidak percaya terhadap pasangannya, terlebih dalam perkawinan jarak jauh sendiri, rasa percaya menjadi masalah bagi pasangan suami istri karena kurangnya intensitas bertemu, komunikasi, dan tidak saling mengetahui apa yang dilakukan oleh pasangannya di tempat yang berjauhan atau berbeda. Hal ini bisa saja berdampak pada pekerjaan, seperti stres kerja pada karyawan.

Menurut Handoko (Astianto, 2014), stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Pada kutipan yang sama, Handoko menyebutkan penyebab stres ada dua, yaitu *on-the-job* dan *off-the-job*. Penyebab-penyebab *stress on-the-job* antara lain beban kerja yang berlebihan, tekanan atau desakan waktu, kualitas supervisi yang jelek, iklim politik yang tidak aman, umpan balik tentang pelaksanaan kerja yang tidak memadai, wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tanggung-jawab, kemenduaan peranan, frustrasi, konflik antar pribadi dan antar kelompok, perbedaan antara nilai-nilai perusahaan dan karyawan, serta berbagai bentuk perubahan. Sedangkan penyebab stres *off-the-job* antara lain kekawatiran finansial, masalah-masalah yang bersangkutan dengan anak, masalah-masalah fisik, masalah-masalah perkawinan (misalnya perceraian), perubahan-perubahan yang terjadi di tempat tinggal, serta masalah-masalah pribadi lainnya, seperti kematian saudara.

Banyaknya proyek pembangunan infrastruktur nasional yang melibatkan perusahaan-perusahaan konstruksi sebagai kontraktor pelaksana, mengakibatkan karyawan perusahaan konstruksi ditugaskan ke luar daerah. Akibatnya karyawan yang telah berstatus menikah dituntut dan memutuskan untuk menjalin hubungan pernikahan jarak jauh dengan pasangan dan keluarganya. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan observasi awal yang peneliti lakukan pada karyawan PT Wijaya Karya, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mendalami tentang "*Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) dengan Stres Kerja pada Karyawan PT Wijaya Karya (Persero) TBK (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas 50 MW Sumbawa)*"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan

metode statistika. Penelitian kuantitatif yang digunakan bersifat penelitian korelasional dengan tujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2016). *Populasi* dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas (PLTMG) 50 MW Sumbawa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan pendekatan *proposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini ialah karyawan proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas (PLTMG) 50 MW Sumbawa yang telah berstatus menikah dan menjalani pernikahan jarak jauh dengan pasangan yang berjumlah 63 orang.

Adapun instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala **Long Distance Marriage** dan **skala stres kerja**. Skala *long distance marriage* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun sendiri dan diadopsi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek hubungan berpasangan yang dikemukakan oleh Karsner (Asmarina & Lestari, 2017). Skala ini memuat 24 item pernyataan dengan 5 (lima) pilihan respon yaitu : (1) Sangat Tidak Setuju; (0) Tidak Setuju; (3) Netral; (4) Setuju dan (5) Sangat Setuju.

Skala *stres kerja* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti dan diadopsi berdasarkan aspek-aspek stres kerja yang dikemukakan oleh Luthans (Setiyana, 2013). Skala ini memuat 24 item pernyataan dengan 5 (lima) pilihan respon yaitu :1) Sangat Tidak Setuju; 2) Tidak Setuju; 3) Netral; 4) Setuju dan 5) Sangat Setuju.

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa koefisien korelasi bernilai positif dengan nilai 57,6 % (disebut r empirik atau disingkat r_e). Dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 63 orang ($N = 63$), nilai r teoritik atau disingkat r_t dengan signifikasi 1% adalah senilai 0,330. Apabila $r_e \geq r_t$, maka korelasinya signifikan. Hasil analisis menunjukkan $r_e = 0,576 > r_t = 0,330$ yang berarti bahwa korelasinya signifikan. Atau bisa dilihat dari nilai p hitung = 0,0001 / $p < 0,05$, yang berarti hubungan yang terjadi adalah **Positif signifikan**.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa pernikahan jarak jauh (LDM) memiliki hubungan positif sebesar 57,6 % dengan stres kerja karyawan, yang artinya semakin tinggi pernikahan jarak jauh (LDM) maka stres kerja karyawan proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas (PLTMG) 50 MW Sumbawa semakin tinggi dan sebaliknya semakin rendah pernikahan jarak jauh (LDM) maka stres kerja semakin rendah, Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa **Ha diterima**.

Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, dimana terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut, yang artinya pernikahan jarak jauh memiliki hubungan yang positif signifikan dengan stres kerja. Hubungan positif antara kedua variabel ini menunjukkan

bahwa semakin tinggi pernikahan jarak jauh maka semakin tinggi pula stres kerja karyawan, begitu pula sebaliknya semakin rendah pernikahan jarak jauh (LDM) maka stres kerja semakin rendah. Artinya hubungan pernikahan jarak jauh (LDM) yang tinggi akan menimbulkan kurangnya komunikasi langsung atau tatap muka antara pasangan, sehingga berdampak pada stres kerja karyawan karena kurangnya komunikasi secara langsung dan dukungan pasangan.

Berdasarkan rerata aspek-aspek *Long Distance Marriage*, aspek keintiman dan komitmen memiliki nilai rerata yang lebih tinggi dari aspek-aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa keintiman dan komitmen menjadi suatu hal yang penting bagi pasangan dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Gerstel & Gross (Asmarina & Lestari, 2017), juga mengatakan bahwa kurangnya keintiman akan memicu timbulnya permasalahan karena terpisah secara fisik antara lain merasa kesepian, kurangnya waktu untuk bermesraan, pasangan suami istri tidak dapat bertukar pikiran, pendapat dan berkomunikasi secara langsung dan kurangnya frekuensi hubungan seksual.

Kurangnya intensitas bertemu (keintiman), komunikasi, dan tidak saling mengetahui apa yang dilakukan oleh pasangannya di tempat yang berjauhan atau berbeda (komitmen), dapat berdampak pada pekerjaan, seperti stres kerja pada karyawan. Ditinjau dari aspek-aspek stres kerja, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek gejala perilaku dan gejala psikologis memiliki nilai rerata yang lebih tinggi dari aspek-aspek lainnya. Hal ini berarti bahwa rata-rata subjek mengalami perubahan gejala perilaku ketika stres kerja, seperti produktifitas kerja, gangguan tidur dan perubahan pada selera makan. Gejala psikologis seperti, kegelisahan, kecemasan dan kebosanan. Stres kerja yang dialami oleh karyawan disebabkan karena seseorang mengalami ketegangan yang dikarenakan adanya kondisi yang mempengaruhinya, baik dari luar maupun dari dalam dirinya. Dampak dari stres kerja salah satunya apabila seseorang tidak dapat mengelola konflik yang terjadi dilingkungan kerjanya maupun dilingkungan keluarganya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Aycan & Eskin (Soeharto & Kuncoro, 2015), konflik timbul apabila peran didalam pekerjaan dan peran di dalam keluarga saling menuntut untuk dipenuhi, pemenuhan peran yang satu akan mempersulit pemenuhan peran yang lain.

Stres kerja yang dialami oleh karyawan disebabkan karena seseorang mengalami ketegangan yang dikarenakan adanya kondisi yang mempengaruhinya, baik dari luar maupun dari dalam dirinya. Dampak dari stres kerja salah satunya apabila seseorang tidak dapat mengelola konflik yang terjadi dilingkungan kerjanya maupun dilingkungan keluarganya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Aycan & Eskin (Soeharto & Kuncoro, 2015), konflik timbul apabila peran didalam pekerjaan dan peran di dalam keluarga saling menuntut untuk dipenuhi, pemenuhan

peran yang satu akan mempersulit pemenuhan peran yang lain.

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *long distance marriage* dengan stres kerja pada karyawan proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas (PLTMG) 50 MW Sumbawa, yang berarti bahwa semakin tinggi hubungan pernikahan jarak jauh maka semakin tinggi pula stres kerja, karyawan begitu pula sebaliknya semakin rendah pernikahan jarak jauh (LDM) maka stres kerja semakin rendah pula. Kekuatan hubungan antara kedua variabel ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,576$; $p = 0,0001$ ($p < 0,05$).

Gambaran umum *long distance marriage* pada karyawan proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas (PLTMG) 50 MW Sumbawa, berdasarkan deskripsi rerata aspek-aspek *Long Distance Marriage* aspek keintiman dan komitmen memiliki nilai rerata yang lebih tinggi dari aspek-aspek lainnya. Gambaran umum stres kerja, pada karyawan proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas (PLTMG) 50 MW Sumbawa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek gejala perilaku dan gejala psikologis memiliki nilai rerata yang lebih tinggi dari aspek-aspek lainnya. Hal ini berarti bahwa rata-rata subjek mengalami perubahan gejala perilaku ketika stres kerja, seperti produktifitas kerja, gangguan tidur dan perubahan pada selera makan. Gejala psikologis seperti, kegelisahan, kecemasan dan kebosanan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi karyawan
Bagi karyawan proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas (PLTMG) 50 MW Sumbawa yang telah memiliki tingkat *long distance marriage* dan stress kerja yang sangat tinggi atau tinggi diharapkan agar dapat sesering mungkin melakukan komunikasi dengan pasangan agar tetap terjaga kedekatan emosional dengan pasangan.
2. Bagi perusahaan
Bagi perusahaan agar dapat melihat dan memperhatikan hal-hal yang dapat mengakibatkan stres kerja karyawan, sehingga diharapkan dapat mencegah terjadinya hal-hal yang dapat merugikan perusahaan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menyempurnakan penelitian ini dan meneliti lebih jauh tentang *long distance marriage* dan stress kerja, disarankan agar memperluas ruang lingkup penelitian dengan memperhatikan beberapa variabel lain seperti jenis kelamin, kebahagiaan perkawinan, motivasi kerja yang kemungkinan dapat berhubungan juga dengan kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarina, Ni Luh Putu Gede Maharupa, & Lestari, Made Diah. (2017). Gambaran Kepercayaan, Komitmen Pernikahan dan Kepuasan Hubungan Seksual Pada Istri dengan Suami yang Bekerja Di Kapal Pesiar, *Jurnal Psikologi Udayana* 4 (2):239-249.
- Astianto, Anggit. (2014) Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Surabaya, *Jurnal Ilmu & Riset Manajemen* 3 (7):2-17.
- Azwar, Saifudin. (2016). Metode Penelitian Psikologi: Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kauffman, M. H. (2010) "Relational Maintenance in Long-Distance Dating Relationships: Staying Close", Thesis, Blacksburg: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Litiloly, Fariyani. & Swastiningsih, Nurfitri. (2014) Manajemen Stres Pada Istri yang Mengalami *Long Distance Marriage*, *Jurnal Empati* 2 (2):53-61.
- Margiani, Kristin. & Ekayanti, Iga Novi. (2013) Stres, Dukungan Keluarga Dan Agresifitas Pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 2 (3):191-198.
- Ramadhini, Safitri. & Hendriani, Wiwin. (2015) Gambaran Trust Pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Menjalani *Long Distance Marriage*, *Jurnal Psikologi Klinis & kesehatan Mental* 4 (1):14-19.
- Rubyasih, Arina. (2013) Model Komunikasi Pernikahan Jarak Jauh, *Jurnal Kajian Komunikasi* 4 (1):109-119.
- Setiyana, Vita Yustiya. (2013) *Forgiveness* Dan Stres Kerja Terhadap Perawat, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1 (2):376-396.
- Soeharto, Triana Noor. E.D. & Kuncoro, Muhammad Wahyu. (2015) Dukungan Suami dan Kepuasan Kerja yang Dimediasi oleh Konflik Pekerjaan-Keluarga pada Ibu yang Bekerja, *Jurnal Psikologi* 42 (3) :207-216